Bab 6 Senam Lantai

Sumber: *www.wordpress.com*, 2009

Gambar 6.1 Meroda merupakan salah satu contoh gerakan dalam senam lantai.

Coba perhatikan contoh gerakan pada gambar di atas! Tahukah kalian apa nama gerakan pada Gambar 6.1? Ya, benar! gambar tersebut adalah salah satu contoh gerakan dalam senam lantai yang disebut gerak meroda. Gerakan dalam senam lantai membantu seseorang memperoleh kekuatan, kelentukan, dan sikap tubuh yang baik. Meroda merupakan salah satu contoh gerakan melatih kelentukan, yaitu kelentukan sendi-sendi pinggul.

Kata Kunci

senam lantai, meroda, guling lenting, guling depan

Nah di kelas VIII pada Bab ini kalian akan mempelajari tentang berbagai gerakan pada senam lantai yaitu meroda, guling lenting, dan guling depan. Berikut ini akan dibahas berbagai teknik dasar, latihan pembelajaran dan juga gerak rangkai dari gerakan meroda, guling lenting, dan guling depan. Setelah mempelajari Bab ini, kalian diharapkan mampu melakukan teknik dasar meroda, guling lenting, melakukan gerak rangkai meroda dan guling depan serta melakukan gerak rangkai guling depan dan guling lenting.

A. Senam Dasar

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda berdasarkan konsep, dan
2. mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting.

Gerak dasar senam lantai sangat beragam. Beberapa di antaranya adalah gerakan meroda dan guling lenting. Mempraktikkan aktivitas senam lantai meroda dan guling lenting dengan nilai kedisiplinan, keberanian, dan tanggung jawab.

1. Meroda

Menurut Sayuti Sahara (2002 : 931), gerakan meroda adalah gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki. Gerakan meroda merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian dengan singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah).

Meroda merupakan gerakan yang dilakukan dengan putaran badan sebesar 90^{o}. Kemampuan *handstand* (berdiri di atas tangan) merupakan salah satu syarat sebelum mempelajari gerakan meroda. Pada gerakan meroda beban yang ditanggung oleh ruas tulang belakang relatif kecil, karena saat tumpuan tangan terjadi hanya berlangsung sangat singkat.

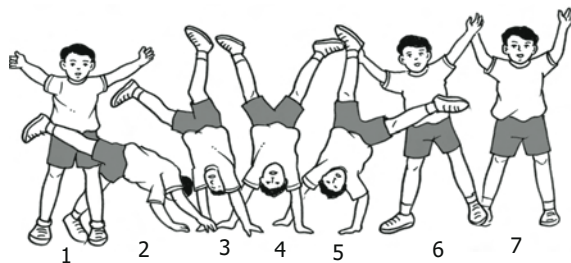
Berikut ini akan dipelajari kedua gerak dasar dalam senam lantai tersebut. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan gerak meroda dengan benar.

a. Teknik Dasar Gerakan Meroda

Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar gerakan meroda dengan cara dan tahapan-tahapan berikut ini.

1) Tahap persiapan
   a) Berdiri menghadap ke arah gerakan.
   b) Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan direntangkan serong atas.

2) Tahap pelaksanaan
   a) Gerakan diawali dengan menggunakan tangan kiri atau kanan. Bila gerakan diawali dengan tangan kanan, letakkan telapak tangan pada matras yang diikuti kaki kiri terangkat lurus ke atas. Selanjutnya tangan kiri diletakkan pada matras, kaki kanan terangkat lurus ke atas hingga badan berdiri dengan tangan.
   b) Segera turunkan kaki kanan ke matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat ke matras.

3) Akhir gerakan
   a) Berdiri dengan sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki membuka selebar bahu.
   b) Sikap kedua lengan direntangkan ke atas di samping telinga.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 6.2 Teknik dasar gerakan meroda.

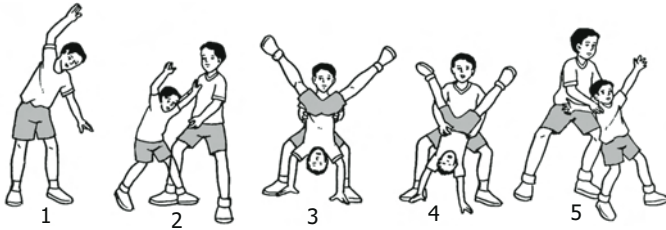
2. Beberapa Latihan Model Pembelajaran Gerakan Meroda

Gerakan meroda dapat dilakukan siswa dengan baik dan benar apabila siswa memiliki kemauan untuk berlatih dengan disiplin dan memiliki keberanian untuk mencoba berbagai bentuk latihan. Latihan meroda dapat dilakukan siswa dengan beberapa cara berikut ini.

a. Latihan Meroda dengan Bantuan Teman

Latihan ini dapat dilakukan berdua dengan meminta bantuan teman. Adapun siswa dapat mempraktikkan latihan dengan cara berikut ini.

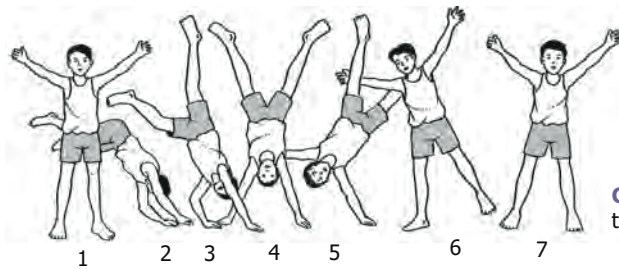
1) Pembantu memberikan bantuan dengan cara berdiri di belakang orang yang akan melakukan serangkaian gerak meroda.
2) Ketika badan dan kedua kaki yang melakukan gerakan meroda terangkat ke atas, pembantu segera memegang kedua sisi pinggulnya.

3) Pada saat gerakan meroda ke samping, pembantu tetap memegang kedua sisi pinggulnya sampai kedua kaki menumpu di lantai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.3 Latihan meroda dengan bantuan teman.

b. Latihan Meroda Tanpa Bantuan Teman

Siswa dapat melakukan latihan meroda dengan cara berikut ini.

1) Posisi badan menghadap menyamping dari arah sasaran.
2) Kedua tangan direntangkan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke bawah.
3) Letakkan telapak tangan kiri lurus pada matras disusul dengan ayunan kaki kanan ke atas samping.
4) Letakkan tangan kanan disusul kaki kiri ke atas menyamping, kepala tengadah.
5) Sikap badan lurus dan kaki membuka lebar.
6) Selanjutnya jatuhkan kaki satu persatu.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.4 Latihan meroda tanpa bantuan teman.

c. Latihan Meroda dengan Kedua Tangan Bertumpu pada Pinggiran Bangku Panjang

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan ini diawali dengan sikap kedua tangan berpegangan dan bertumpu pada pinggiran bangku dengan posisi badan di samping bangku.
2) Angkat pinggul ke atas dan kedua lutut ditekuk.
3) Turunkan kedua kaki di samping bangku.
4) Gerakan dilakukan zig-zag melalui atas bangku.

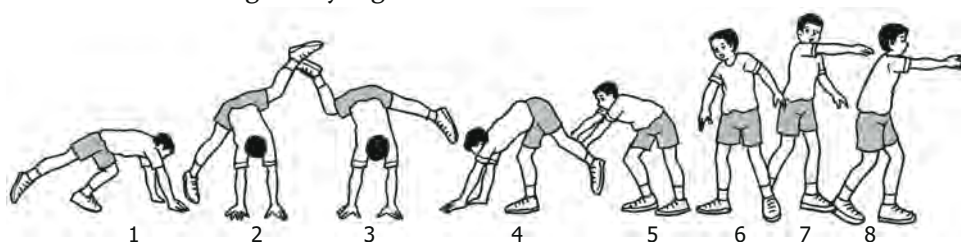
Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.5 Latihan meroda dengan kedua tangan bertumpu pada pinggiran bangku panjang.

d. Latihan Meroda pada Lantai yang Rata atau Datar

Latihan ini diperlukan pengerahan kekuatan dengan cara mengayun dan mendorong kaki, koordinasi tenaga hingga siswa dapat berdiri dengan kedua tangan pada bidang lateral.

Latihan meroda pada lantai yang datar dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Dua sampai tiga matras dipasang sekitar satu meter, setiap matras direntangkan tali karet setinggi 30 sampai 50 cm. Tali karet tersebut dipakai sebagai alat bantu maupun sebagai pengganti bangku sebelumnya.
2) Letakkan salah satu tangan di depan dan letakkan di depan tali.
3) Ayun dan lompati tali secara berurutan seperti yang pernah dilakukan dengan menggunakan bangku.
4) Setelah salah satu kaki mendarat, kaki yang lain masih tetap berada di udara.
5) Putarkan badan ke arah matras berikutnya tanpa harus meletakkan kaki yang masih berada di udara terlebih dahulu dan badan jangan sampai menyentuh tali.
6) Letakkan kaki yang di udara tersebut, teruskan berlari ke matras berikutnya dan lakukan kegiatan yang sama.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.6 Latihan meroda pada lantai yang rata.

Berikut ini kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan gerakan meroda.

1) Lemparan kaki kurang kuat.
2) Lemparan kaki membusur lebar ke arah depan seharusnya ke atas.
3) Penempatan tangan antara satu dan yang lainnya terlalu rapat.
4) Penempatan tangan pertama di lantai terlalu dekat dengan kaki tolak.
5) Kedua siku dibengkokkan.
6) Sikap badan kurang melenting.
7) Sikap kepala tidak menengadah saat kedua tangan bertumpu di lantai.
8) Penempatan kaki terakhir yang mendarat terlalu dekat dengan kaki yang pertama mendarat di lantai.

3. Guling Lenting (*Roll Kip*)

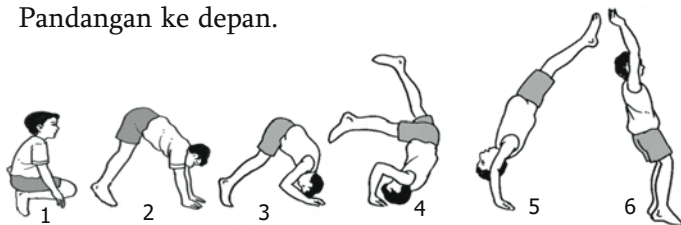
Guling lenting adalah kelanjutan gerakan dari gerakan guling depan (*roll depan*). Gerakan guling lenting adalah gerak melecutkan kedua kaki ke depan atas setelah tengkuk menempel matras dengan sumber gerakan dari pinggang.

a. Teknik Dasar Gerakan Guling Lenting

Gerakan guling lenting dapat dilakukan dengan baik, apabila siswa telah menguasai teknik dasarnya. Berikut ini teknik dasar yang harus dikuasai siswa untuk melakukan gerakan guling lenting.

1) Tahap persiapan
   a) Posisi jongkok terhadap matras.
   b) Kedua telapak tangan diletakkan pada matras.
   c) Pandangan ke arah depan.

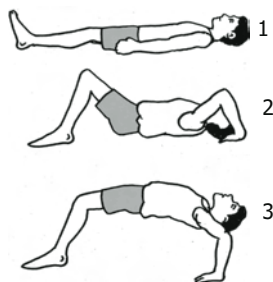
2) Tahap pelaksanaan
   a) Masukkan kepala di antara kedua tangan di atas matras, pantat diangkat setinggi-tingginya usahakan tetap tegak dan lurus.
   b) Saat tengkuk menempel matras dan badan mulai mengguling, kaki dilecutkan ke arah atas belakang, kedua tangan menolak sehingga badan terangkat, pinggang melenting ke belakang.

3) Akhir gerakan
   a) Mendarat dengan dua kaki dalam sikap jongkok atau berdiri dengan kaki agak rapat.
   b) Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga untuk keseimbangan.
   c) Pandangan ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.7 Teknik dasar gerakan guling lenting.

b. Beberapa Model Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Guling Lenting

1) Latihan gerakan melenting pinggang

Latihan gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan diawali sikap tidur telentang. Kedua lutut agak ditekuk, kemudian badan dilentingkan ke atas seperti gerakan kayang. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan sikap badan turun naik.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.8 Latihan gerakan melenting pinggang.

2) Latihan gerakan melecutkan kaki dengan bantuan teman

Latihan gerakan melecutkan kedua kaki dapat dipraktikkan siswa dengan melalui bantuan teman. Diawali dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki teman yang membantunya, kemudian badan diangkat atau dilentingkan hingga pinggang menyerupai sikap kayang. Latihan tersebut dapat dilakukan berulang-ulang.

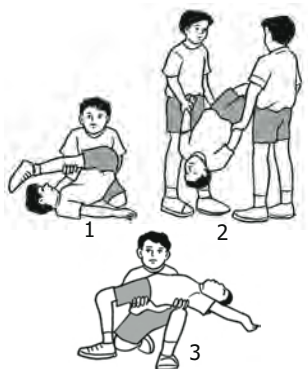
Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.9 Latihan gerakan melecutkan kaki dengan bantuan teman.

Dalam memberikan bantuan latihan kepada teman yang melakukan gerakan guling lenting, dapat dilakukan dengan beberapa cara berikut ini.

1) Membantu melemparkan kedua kaki ke arah depan atas.
2) Membantu dengan menarik tangan pelaku ke arah depan atas.
3) Membantu menahan tubuh pesenam lain pada bagian punggung.

Berikut ini kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan gerakan guling lenting.

1) Pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut dibengkokkan.
2) Kedua kaki dibuka (kurang rapat).
3) Badan kurang melenting, atau terlalu melenting (membusur) dan tolakan tangan kurang kuat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.10 Cara memberikan bantuan kepada teman yang melakukan gerakan guling lenting.

B. Rangkaian Gerakan Teknik Dasar dalam Senam Lantai

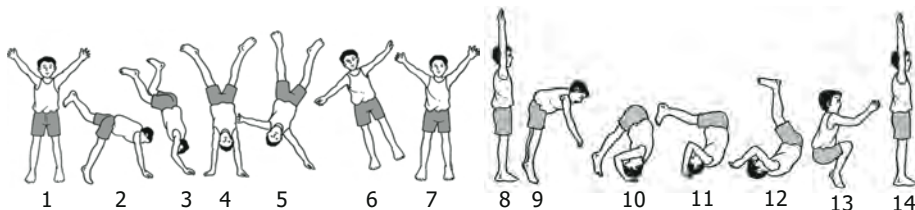
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan gerak rangkai meroda dan guling depan, dan
2. mempraktikkan gerak rangkai guling depan dan guling lenting.

Beberapa teknik dasar senam lantai yang sudah dikuasai siswa yaitu meroda dan guling lenting dapat dikombinasikan atau dirangkai menjadi suatu rangkaian gerak dengan beberapa gerakan yang sudah dipelajari dan dikuasainya. Berikut ini beberapa gerak rangkai yang dapat dilakukan oleh siswa.

1. Gerak Rangkai Meroda dan Guling Depan

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a. Lakukan gerakan meroda dan putar badan sehingga menghadap ke matras lurus.
b. Setelah gerak meroda selesai, posisi badan berputar menghadap arah gerakan.
c. Lanjutkan lakukan gerakan guling depan, sehingga akhir gerakannya berdiri menghadap arah gerakan dan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.11 Latihan gerak rangkai meroda dan guling depan.

2. Gerak Rangkai Guling Depan dan Guling Lenting

Rangkaian gerak ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan melakukan gerakan guling depan satu kali dilanjutkan dengan guling lenting dan dengan sikap akhir berdiri. Berikut ini cara melakukannya.

a. Awali gerak guling depan dengan baik dengan awalan berdiri.
b. Setelah gerak guling depan berakhir, lanjutkan gerakan guling lenting sehingga gerakannya berdiri menghadap arah gerakan.
c. Posisi kedua lengan lurus ke atas di samping telinga dan pinggang melenting.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.12 Latihan gerak rangkai guling depan dan guling lenting.

Informasi & Tips

- ☆ Siswa harus melakukan pemanasan yang cukup agar tubuh siap melakukan aktivitas olahraga.
- ☆ Siswa harus berlatih menguatkan otot-otot lengan agar dapat melakukan gerak meroda dengan baik.
- ☆ Siswa harus melatih kelentukan otot-otot pinggang agar dapat melakukan gerak guling lenting.
- ☆ Siswa harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu dengan mempelajari model pembelajaran dengan baik sebelum mempraktikkan kombinasi gerak rangkai.
- ☆ Siswa harus memiliki rasa percaya diri.
- ☆ Perlu adanya pendampingan instruktur atau guru.

Info Khusus

Senam lantai untuk kali pertama dipertandingkan sebagai nomor perorangan dalam Olimpiade 1932 dan bagi wanita baru setelah 20 tahun kemudian. Olahraga ini dipertandingkan di lantai pertandingan berukuran 12 m^2, dalam ruang yang berukuran 14 m^2 dilapisi karpet kenyal setebal 0,045 m. Pria tampil dalam waktu 70 detik dan wanita dengan diiringi musik 90 detik. Keduanya bertujuan untuk memberikan kesan kepada para wasit dengan rangkaian urutan dari berbagai lompatan, putaran, keseimbangan dicampur dengan unsur-unsur lonjakan dan akrobatik. Gerakan-gerakan yang menekankan tenaga harus dilakukan secara lambat dan sikap statis sekurang-kurangnya 2 detik.

Rangkuman

- ✰ Meroda dan guling lenting merupakan bagian dari gerakan pada senam lantai.
- ✰ Meroda adalah gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan saat berputar memakai kedua tangan dan kaki.
- ✰ Kemampuan *hand stand* harus dikuasai sebelum melakukan gerakan meroda.
- ✰ Dalam latihan pembelajaran gerakan meroda dapat dilakukan secara sendiri atau perorangan maupun dengan meminta bantuan teman.
- ✰ Guling lenting (*roll kip*) adalah gerak melecutkan kedua kaki ke depan atas setelah tengkuk menempel matras dengan sumber gerakan dari pinggang. Guling lenting merupakan kelanjutan dari gerakan guling depan (*roll depan*).
- ✰ Gerakan teknik dasar senam lantai dapat dilakukan secara rangkai seperti gerak rangkai meroda dengan guling depan atau guling depan dengan guling lenting.

Evaluasi Bab 6

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Tumpuan berat badan ketika melakukan gerakan meroda adalah ... .
   a. kedua tangan
   b. kedua kaki
   c. kedua kaki dan tangan
   d. punggung
2. Arah gerakan melenting saat guling lenting adalah ... .
   a. ke depan atas
   b. ke belakang atas
   c. ke samping atas
   d. ke depan bawah
3. Berikut ini yang berfungsi sebagai penjaga keseimbangan saat melakukan gerakan meroda adalah ... .
   a. lengan
   b. kepala
   c. punggung
   d. kaki
4. Sumber gerakan melenting saat guling lenting adalah ... .
   a. pinggang
   b. bahu
   c. kedua lutut
   d. pinggul
5. Posisi kedua kaki saat melakukan awalan gerakan meroda adalah ... .
   a. dirapatkan
   b. disilangkan ke depan
   c. dibuka selebar bahu
   d. ditekuk ke belakang
6. Gerakan guling lenting merupakan kelanjutan dari gerakan ... .
   a. meroda
   b. guling ke depan
   c. lompat kangkang
   d. senam lantai
7. Lecutan guling lenting didapat dari gerakan ... .
   a. tungkai
   b. tangan
   c. kaki
   d. kepala

8. Lecutan pada saat melakukan gerakan guling ke depan adalah ... .
   a. kepala – tengkuk – punggung
   b. kepala – punggung – panggul
   c. tengkuk – pundak – panggul
   d. tengkuk – pundak – punggung – panggul
9. Posisi badan yang benar pada akhir gerakan meroda adalah ... .
   a. menyamping arah gerakan, kedua lengan lurus ke depan badan
   b. menyamping arah gerakan, kedua lengan dilipat di belakang badan
   c. menyamping arah gerakan, kedua lengan terlentang serong atas
   d. menyamping arah gerakan, kedua lengan dilipat di depan badan
10. Posisi pinggang yang benar saat akhir gerakan guling lenting adalah ...
   a. melenting ke belakang
   b. membungkuk ke depan
   c. membungkuk ke belakang
   d. melenting ke samping

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Bagaimanakah sikap awal pada saat gerakan meroda?
2. Apa tujuan mengarahkan lecutan kaki ke atas belakang saat guling lenting?
3. Apakah yang dimaksud gerakan guling lenting?
4. Jelaskan beberapa kesalahan yang sering dilakukan saat guling lenting!
5. Bagaimana gerakan akhir guling lenting yang benar?

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Coba pelajari kembali bersama kelompok belajar kalian mengenai teknik dasar meroda! Suruhlah salah satu dari teman kalian untuk mempraktikkan gerakan meroda dan yang lain melakukan pengamatan. Berdasarkan pengamatan kalian, diskusikan dengan temanmu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

1. Sebutkan dua struktur gerak yang terdapat dalam gerakan meroda!
2. Kemampuan apakah yang mutlak harus dikuasai anak sebelum melakukan meroda?
3. Adakah kesalahan-kesalahan yang dilakukan teman kalian dalam melakukan gerakan tersebut? Jika ada, coba temukan bagaimana cara memperbaikinya?

Tugas Praktik

Coba kalian lakukan latihan melecutkan kaki untuk latihan gerakan guling lenting. Kalian dapat melakukan latihan dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Posisi tubuh tidur telentang di atas matras.
2. Kedua tangan berpegangan pada bagian matras di atas kepala.
3. Kedua kaki diangkat lurus ke atas kemudian dilentingkan ke depan.

Apakah kalian berhasil melecutkan kaki ke arah depan?

Bagian gerakan manakah yang sulit kalian lakukan?